

МОДЕЛЮВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ГИРЬОВИКІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОРФОМЕТРИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТІЛА

В статті представлено результати щодо розробки інтегральних моделей спеціальної підготовки спортсменів в гирьовому спорті з урахуванням морфометричних параметрів тіла.

Ключові слова: спеціальна підготовка, гирьовий спорт, інтегральні моделі, морфометричні параметри.

The article presents the results of the development of integral models for the special training of athletes in kettlebell sports, taking into account the morphometric parameters of the body.

Key words: special training, kettlebell sport, integral models, morphometric parameters.

Вступ. Індивідуальний підхід до підготовки спортсменів з гирьового спорту передбачає моделювання рівня їхньої фізичної готовності, а також організацію тренувального процесу з урахуванням їх соматотипів. Для цього потрібне обґрунтування індивідуальних тренувальних завдань для спортсменів [1, 2].

Відсутність методичних рекомендацій щодо організації тренування спортсменів з гирьового спорту з урахуванням їх соматотипів негативно впливає на їхню спортивну кар'єру. Наявні методичні рекомендації щодо організації тренування спортсменів з гирьового спорту мають загальний характер, без урахування індивідуальних особливостей соматотипів [3].

У сучасній методичній та науковій літературі недостатньо уваги приділяється обґрунтуванню індивідуальних засобів та методів тренування для розвитку силової витривалості у спортсменів з гирьового спорту з урахуванням їх соматотипів. Тим часом, спортсмени з гирьового спорту мають різну довжину рук, ніг та тулуба. Це потребує індивідуальної корекції техніки виконання рухів. Тому вирішення завдання підвищення рівня фізичної готовності спортсменів з гирьового спорту на основі оптимізації техніки виконання ними рухів з урахуванням їх соматотипів набуває першорядного значення [4].

Мета роботи. Обґрунтування та розробка інтегральної моделі удосконалення спеціальної силової витривалості у спортсменів з гирьового спорту з урахуванням параметрів їх соматотипу.

Матеріал та методи дослідження. В дослідженнях приймали участь 50 спортсменів, які займаються гирьовим видом спорту. Було створено 2 групи по 25 осіб: контрольна та експериментальна. В кожній з груп були спортсмени з різним видом соматотипу. В процесі досліджень використовувались наступні методи: теоретичний аналіз наукової

літератури; аналіз програм з підготовки спортсменів різного рівня тренуваності; узагальнення передового педагогічного досвіду у тренуванні в гирьовому спорті; аналіз результатів участі у змаганнях; анкетування; спостереження; методи математичної обробки одержаних результатів.

Результати дослідження. В результаті проведеного дослідження було розроблено інтегральну модель розвитку силової витривалості у спортсменів з гирьового спорту з урахуванням їхнього соматотипу. У спортсменів з гирьового спорту, з урахуванням їхнього соматотипу визначено вимоги до фізичної підготовленості гирьовиків, а також мету та завдання їх підготовки з урахуванням їхнього соматотипу. В основі даної моделі лежить розробка програми тренування гирьовиків з урахуванням їхнього соматотипу та принципів її проведення, а також їх відображення в індивідуальних завданнях гирьовиків. У моделі розкрито основний зміст тренування спортсменів, з урахуванням їхнього соматотипу та результат тренування – підвищення рівня адаптаційних резервів та рівня резистентності організму спортсменів з гирьового спорту до змагальної діяльності.

Результати педагогічного експерименту показали, що аналіз розвитку силової витривалості у спортсменів під час занять гирьовим спортом показав, що у випробуваних експериментальної групи ці показники були достовірно кращими, ніж у представників контрольної групи. Швидкість відновлення після фізичного навантаження в учасників експериментальної групи також була достовірно вищою, ніж у обстежених контрольної групи. Об'єктивним показником високої ефективності розробленої інтегральної моделі розвитку силової витривалості у спортсменів з гирьового спорту, з урахуванням їхнього соматотипу, з'явилися результати участі у змаганнях. Випробувані експериментальної групи показали результати в середньому на 12-15% краще, ніж у спортсменів контрольної групи.

Висновки. У ході проведеного дослідження було обґрунтовано показники оцінки готовності гирьовиків до ефективної змагальної діяльності. До них відносяться: високий рівень розвитку силової витривалості та сили; високий рівень технічної готовності до виконання рухів з гирями з урахуванням соматотипу; наявність досвіду участі у змаганнях; високий ступінь емоційно-вольової готовності гирьовиків до змагань; високий рівень розвитку; швидкість відновлення під час змагань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Middleditch A, Oliver J. Muscles of the Vertebral Column. Functional Anatomy of the Spine. Edinburgh: Elsevier ButterworthHeinemann, 2005:96-97.
2. Mirzaei BA, Akbar N. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers. World Journal of Sport Sciences. 2008;1:P. 8-11.
3. Pelliccia A. Sports Cardiology Casebook. New York:Springer, 2009, 242.
4. Rønnestad BR, Mujika I. Optimizing strength training for running and cycling endurance performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2014;24:603-612.

**Науковий керівник кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка
Тітова Г.В.**